

冬季鲫鱼营养最丰富滋补食疗效果好

冬季是滋补的好时节,但选择什么食物来滋补却是一门学问。专家推荐百姓常食用的普通食材鲫鱼来滋补,鲫鱼又名鲋鱼,为淡水鱼中的上品。民间有“冬鲫夏鲤”之说,说的是冬天适合吃鲫鱼,这是因为入冬后鲫鱼肉厚籽多,营养最丰富,味道也最鲜美。现值隆冬,正是吃鲫鱼的最佳时节。

冬季鲫鱼营养和滋补价值高

专家介绍,鲫鱼有高蛋白低脂肪的特点。每百克鲫鱼含蛋白质13~20克,含脂肪1.1克左右,比鲤鱼低得多。其热量不高,约为62千卡,只及带鱼、鲤鱼的一半,所以更适合肥胖人吃。鲫鱼所含矿物质钙、磷、铁的量,在淡水鱼中属于较高水平。

中医认为,鲫鱼亦食亦药,其性温平味甘,有益气健脾的滋补功效。能温中下气、清热解毒、利水消肿、通脉催乳,常用其治疗脾胃虚弱、食欲不振、水肿、腹水、产妇产后乳等症。所以,凡病人及产后、手术后的康复期,都可以将其作为补充营养、恢复体力的食疗佳品。

食疗有方 可根据情况辨证选择

鲫鱼怎么做更营养健康呢? 专家介绍了几款民间流行的食用鲫鱼的食疗方,大

家可依自己的体质与所患病症辨证选择。鲫鱼肉加生姜姜片,与糯米一道煮粥,适用于病后脾胃虚弱、不思饮食、消瘦乏力者;鲫鱼与大豆或冬瓜皮同煮同吃,有助于消水肿;将鲫鱼与花生米一同炖汤,经常服食,能补中益气,适用于营养不良或咳嗽痰喘者;鲫鱼与牡蛎肉共煮同吃,能缓解高血压引发的头晕头眩;鲫鱼与豆腐一道煮汤,吃肉喝汤,能清热去毒,此膳增强机体抗病力,老少皆宜。

烹调有法 鲫鱼应以炖煮为上

鲫鱼的家常吃法有红烧、油煎,也可蒸吃、炖吃。专家介绍,清炖鲫鱼,不只香鲜可口,还能最大程度的发挥营养与保健功效。

清炖鲫鱼的做法是:取活鲫鱼一尾,用刀身猛击其头,使鱼晕厥,依次刮鳞、去鳃、剖腹、除内脏;炒锅内放花生油,将花椒、姜片、葱段、蒜片在油内爆香,加足水,烧开,把整尾鱼放入沸水内,加糖、食醋,以中火炖煮10余分钟,至汤呈现乳白色时,再加香葱、料酒,淋少许香油,出锅后加精盐调味。

推荐食谱 蕃茄炖鲫鱼

主料:鲫鱼一尾(约500克)、番茄1~2个(约150克)、小油菜2棵、柠檬1片。

做法:1.鲫鱼去腮、鳞、内脏后,清洗沥干。番茄纵切成6块。油菜撕开,洗净。



2.炒锅放植物油,烧热后,放鲫鱼,两面略煎,加水没过鱼身。投入番茄与姜丝、葱段、料酒,旺火烧开,盖严锅盖,小火炖煨15~20分钟。3.放入油菜,大火,略煮,至软。挤入柠檬汁,加适量胡椒粉、精盐,即可出锅。

点评:将鲫鱼与番茄、油菜共烹,搭配合理,营养互补,一般人皆宜吃。对久病厌食者,还能刺激食欲,尤益。此膳色泽艳丽,味酸香。(于建)

污染爱车的七大陋习

很多车主都或多或少有一些陋习,这些坏习惯不仅会让自己的爱车从内部受到污染,而且对身体健康也有不利的影响,因此,改掉以下陋习,是您健康驾驶的必修课程。

坏习惯1: 过度装饰

很多车主喜欢买各种装饰材料装饰自己的新车,比如加装桃木内饰等。但有的车主在换了内饰以后,就感到不舒服。其实,如果加装的内饰材质或使用的胶不合格,就可能引起过敏等不适反应。尤其是地胶,不仅因为不透气,容易把潮气封闭在地板上,滋生细菌,而且铺设地胶时使用的强力胶也容易挥发苯,因此一般不推荐使用地胶。

另外,一些喜欢在车内摆放很多毛绒玩具、靠垫等的车主也要注意,如果这些饰物是用劣质材料如黑心棉等制成的,就很容易引起过敏。而新购买的车内座套等纺织品,也最好先用漂洗以后再用。

坏习惯2: 常用空调内循环

不少车主习惯将空调一直设置在车内循环,但这样一来在冬天不开窗的情况下,内饰散发的污染气体、人呼出的二氧化碳等都留在封闭的空间内,得不到散发。因此,开空调时,应该间隔着使用内外循环,使外界的新鲜空气进入车内。

坏习惯3: 长期保留原始包装

新车刚买来时,座椅、方向盘等处通常会有一层塑料包装,许多车主为了让这些包装继续保护车辆内饰,就不将其去除,长期保留。其实,这样反而会使内饰产生的污染气体得不到挥发,也和包装一样久留车内。

坏习惯4: 开车经常关闭车窗

即使是在冬天,开车时也最好给车窗留条缝,保持空气的适度流通,及时把车内空气中的污染排出去。有关窗的车型可以把天窗向上打开一点,这样车内既不会灌风,又能够保持空气流通。新车前6个月最好能经常开窗。

坏习惯5: 长期放置有异味物品

很多车主会将一些穿过的球鞋、沾有汗的运动衣和脏抹布等长期留在车内,或者把一些食物的外包装和瓜皮果壳等放在车内的垃圾箱内。在冬天,室内外的冷热温差很容易在车内产生湿气,这些物品就容易产生霉菌。因此,每次下车时应该记得将这些物品及时带下车。洗车时,可用湿布擦拭车内或进行吸尘。

坏习惯6: 车内抽烟

车内空间狭小,抽烟会造成车内的空气混浊,长期抽烟还会在车顶棚上形成一层很难清除的烟渍。尤其是开着空调抽烟,烟尘中的胺和烟碱会附着在蒸发器表面,遇到阴雨天气或空调长时间不用,会使蒸发器表面产生霉菌,污染车内空气。因此,要尽量避免在车内抽烟。真的要在车内抽烟,最好打开窗户,如果有天窗当然更好了。

坏习惯7: 常用空气清新剂

空气清新剂可起到暂时清新车内空气的作用,但治标不治本。而且空气清新剂多由乙醚、香精等成分组成,很多香水也是化学合成物,这些物质分解之后产生的气体中某些成分本身就是空气污染物,这样只会加重污染。所以,尽量不要使用空气清新剂和香水。

如果车内产生异味,可以请专业的内饰清洗店通过光触媒等方法进行清洁杀菌。(袁强)



给孩子喂药强迫哄骗使不得



喂孩子吃药是很多家长的烦心事儿,近日就有家长想出把药品藏在可乐瓶子后的“妙招”。然而专家提醒,采用强迫或者哄骗方式喂孩子吃药,可能会让孩子对服药更加抗拒。

专家介绍,临床上他们还曾经收治过因家长强迫喂药,导致药片卡在孩子气管内的病例。专家称,撑开嘴巴、捏着鼻子等强行灌药的方式,会使药液流入气管,严重时可导致窒息。所以,孩子如果特别抗拒服药,医生不建议采用“硬灌”的方式强迫孩子喂药。有的家长喂药时哄骗孩子“药是糖”,但这可能会让孩子日后发现药时自己误服。而有的孩子发现自己吃的糖是苦的,就会对家长产生不信任感,今后更加不配合吃药。

专家说,给孩子服药,首先家长要与医生充分沟通,绝大部分常用药物都有适合孩子的剂型,医生也会尽量为孩子选择口感较好的儿童剂型。很多家长都习惯孩子吃完药后再给口水或其他饮料,让孩子“顺一顺”,但是专家提醒,如胃黏膜保护剂蒙脱石散等药物服用后是不能喝水的。因此家长一定要谨遵医嘱,或者是详细阅读

说明书。有些片剂或胶囊药物没有儿童剂型,很多家长就把药物弄成粉,或者把胶囊拆散给孩子喂服,这样也是不可取的。因为这些药物可能是缓释剂型,弄碎后服用药物可能在体内的浓度会迅速升高,引起严重副作用。

专家认为,家长们还有一个误区是爱给孩子吃中药,认为副作用更小,而事实上,中药也有相应的副作用,特别是除了儿童剂型的中成药外,很多中药冲剂或饮片做的汤药都非常苦,孩子非常抗拒。因此,儿科专家并不提倡给孩子吃这些药。(田晶)

治前列腺肥大方

【处方】泽泻10g、泽兰15g、王不留行15g、白芍15g、茯苓10g、赤芍15g、丹参20g。

【制用】每日1剂。每剂共煎煮3次。首次加水1500毫升。浸泡30分钟后,小火煎煮药液约剩200毫升时,将药液倒至一碗内。第二、第三次加水均在1200毫升,每次约煎至200毫升。3次药液合在一起,分3次(早饭前,中午、晚饭后)温服。

【功能】活血化瘀,利湿通淋。

【主治】证见尿频或有排尿不畅,余沥不尽。或少腹坠胀疼痛,腰骶、辜丸、会阴部位坠胀隐痛,或有血尿、血精,舌紫暗或有瘀斑。

(白城市中医药老科协:王文卿)

每周一方

糖尿病患者何时就医有讲究

家庭医生

糖尿病不是“小病”,不吃药不去医院无法自行缓解。糖尿病也不是急症,不用总往医院跑。那么,糖尿病患者该如何看病,发生什么情况必须上医院呢?

1.血糖不稳定上医院

评判糖尿病控制得好与坏的一条主要标准就是血糖水平。如果血糖长期居高不下或反复低血糖,又或者血糖不稳定、波动大,治疗效果差的糖尿病患者,就需要去医院就诊了。请医生帮助找出血糖控制不佳的原因,调整治疗方案,对症下药。

2.“两急两慢”上医院

“两急”:糖尿病的急性并发症和急性应激情况。

所有糖尿病急性并发症患者,如糖尿病酮症酸中毒、糖尿病非酮症高渗性昏迷、乳酸酸中毒、严重低血糖昏迷者。糖尿病急性应激情况,如糖尿病患者合并感染、手术、外伤、脑卒中、大出血、分娩、心肌梗死等特殊情况。

这两种情况往往起病急、进展快、病死率高,若抢救不及时,治疗不恰当,患者往往有生命危险,所以应该尽快就医。

“两慢”:出现慢性并发症的征兆或已有慢性并发症进展加重的情况。慢性病变包括糖尿病肾病、糖尿病眼底出血、痛性神经病、顽固性腹泻、足部坏疽、心血管病变等。

3.两个“第一”上医院

在生活中,有两种情况的人也是需要及时去医院进行诊断治疗的。

一个“第一”:第一次诊断出糖尿病的患者,特别是有很多患者是在体检时发现血糖增高,被诊断为糖尿病的,这时就需要再到医院看看,目的是为了全面检查,进一步明确诊断,确定糖尿病的分型,了解是否合并糖尿病并发症和其他病变。

另一个“第一”:第一次接受胰岛素治疗的糖尿病患者,包括所有1型糖尿病和部分病情重、血糖波动大的2型糖尿病患者,也要到医院看看。医生帮助决定最佳的胰岛素剂型和剂量,患者则要学会血糖监测,掌握胰岛素注射技术,会根据血糖监测结果自行调整胰岛素用量。(江狄)



国家基本公共卫生服务项目(100问)

6.谁来享受基本公共卫生服务?

答:基本公共卫生服务主要由乡镇卫生院、村卫生室、社区卫生服务中心(站)负责具体实施。村卫生室、社区卫生服务中心分别接受乡镇卫生院和社区卫生服务中心的业务管理,合理承担基本公共卫生服务任务。其他基层医疗卫生机构也可以按照政府部门的部署来提供相应的服务。

7.居民享受国家基本公共卫生服务需要付费吗?

答:基本公共卫生服务项目所规定的服务内容由国家为城乡居民免费提供,所需经费由政府承担,居民接受服务项目内的服务不需要再缴纳费用。

8.国家对基本公共卫生服务项目补助经费是多少?

答:2011年,各级政府基本公共卫生服务经费补

助标准为人均25元,全国经费补助总额达到325亿元。人均补助标准比2009年的15元提高了10元,主要用于扩大服务覆盖人群以及增加服务内容和项目。今后,国家基本公共卫生服务项目的经费补助及其项目内容还会随着经济社会发展、公共卫生服务需要和财政承受能力等适时进行调整。地方政府可结合当地实际,在国家基本公共卫生服务项目的基础上,增加基本公共卫生服务内容和经费补助标准。(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

冬季晨练应“量力而为”



须保证有充足的睡眠,运动前做些原地踏步的准备工作,让浑身发热,觉得四肢有力精神饱满,能起到减轻疲劳的作用。冬季清晨的空气在上午8点钟以前,各种车辆排放的尾气使得室外清洁度很差,应选择向阳、避风的地方进行锻炼。如果在家中进行锻炼时,要注意通风,保持室内空气新鲜。老年人不要带病锻炼和伙伴们攀比,如出现频繁咳嗽、咽痛、鼻塞或胸闷等现象,就要停止锻炼。

晨练后出现疲劳是一种正常现象,要注意适当休息,把握好运动量。冬季加上

天寒地冻场地又硬,注意不要发生冻伤、感冒、肌肉拉伤。古人云:“头冷足暖,养生之道。”练功不论是站式、坐式,均应双脚足趾着地,用意念将气引至足底,再将精气引至足背,这样反复练习,会使步履更加稳健,还可防治降低高血压、冬季心脑血管病的发生率。收功后,用力搓热双手双足,并进行浴面梳头的自我按摩,才是保健强身的根本目的。(周莺)

健康提醒